శ్రీ దిగ్విజయ రామో విజయతే

ప్రమోదమాలా ప్రథమ పుష్పము

ఋగ్వేద త్రికాల సంధ్యావందనము

(యజ్ఞోపవీతధారణ సహితము)



ప్రకాశకులు

ప. వేదవ్యాసాచార్య - శ్రీ ఉత్తరాదిమఠము

హైదరాబాదు

శ్రీ దిగ్విజయ రామో విజయతే

ప్రమోదమాలా ప్రథమ పుష్పము

ఋగ్వేద త్రికాల సంధ్యావందనము

(యజ్ఞోపవీతధారణ సహితము)

ప్రకాశకులు
ప. వేదవ్యాసాచార్య - శ్రీ ఉత్తరాదిమఠము
హైదరాబాదు

॥ శ్రీ దిగ్విజయ రామో విజయతేతరామ్ ॥

॥ గోపీ చందన నామముద్రాధారణ విధి ॥

ఆచమ్య ప్రాణానామయమ్య దేశ కాలౌ సంకీర్త్య ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ భారతీ రమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత శ్రీ విష్ణు ప్రేరణయా శ్రీ విష్ణుప్రీత్యర్థం శ్రీ బింబ భూతస్యహరేః తద్దేహాలంకార సాధన విష్ణు చిహ్నిత తత్వ సిద్ధి ద్వారా గోపీ-చందనాభిమాని మన్మథాంతర్యామి శ్రీ వరాహాత్మక (శుక్ల పక్షే కేశవాది ద్వాదశ మూర్త్యాత్మక, కృష్ణ పక్షే సంకర్ష-ణాది ద్వాదశ మూర్త్యాత్మక) శ్రీ ముద్రాభిమాని శ్రీ దుర్గ-అంతర్యామి కృద్ధోల్కాది పంచమూర్త్యాత్మక శ్రీ లక్ష్మీ-నారాణ ప్రీత్యర్థం గోపీ చందన తిలకాయుధ, చక్రాది-పంచ ముద్రా ధారణం కరిష్యే

॥ గోపీ చందన మహిమా ॥

యస్మిన్‌గృహే తిష్ఠతి గోపి చందనం భక్త్యాలలాటే మనుజోబి భర్తి।
తస్మిన్‌గృహే తిష్ఠతి సర్వదాప్రభుః శ్రియార్చితః కంసనిషూదనోహరిః॥

క్రియా విహీనం యదిమంత్రహీనం సద్భావహీనం యదిమంత్ర వర్జితం।
ధృతం లలాటే యదిగోపి చందనం ప్రాప్నోతి యత్పుణ్యఫలం తదక్షయం॥

యస్యాంతకాలే ఖలుగోపి చందనం బాహ్వోర్లలాటే హృది మస్తకేవా।
ప్రయాతిలోకం కమలాసనస్య గోబాలఘాతీ యది బ్రహ్మహా భవేత్॥

గోపీ చందన ధారణ విధి:

ఆచమనము చేసి సంకల్పము చేయవలెను. శుక్లపక్షమునందు కేశవాది అని చెప్పవలెను. కృష్ణ పక్షము నందు సంకర్షణాది అని చెప్పవలెను.

గోపీ చందనము ధారణము ముందు సుదర్శన తీర్థముతోగాని లేదా నీళ్ళతో గాని గోపీచందనమును మర్థనము (అనగా అరచేతిలో రుద్ధవలయును). ఎడమ అరచేతిలో నీళ్ళు వేసుకొన్నపుడు 'ఇమంమేగంగేయమునే' అనే మంత్రాన్ని ఉచ్ఛరించవలయును.

విష్ణోర్నుకం అను మంత్రము చేతను, తత్సవితుః అను మంద్రము చేతను, ఓం నమో నారాయణాయ అను మంత్రము ఎడమ అరచేతిలో రుద్దుకొన్నటువంటి గోపీచందన గంధమును కూడి అరచేతి పైగ మూసి, మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ అభిమంత్రణ చేయవలయును.

నామధారణ విధానము

1) ముక్కు పైభాగమునుండి ముఖ పై భాగము వరకు - దండాకారముగా చూపుడు వ్రేలుతో శుక్ల పక్షములో కేశవాయనమః అనియు కృష్ణ పక్షములో సంకర్షణాయనమః అఇ అనియు ధారణ చేయవలయును.

2) కడుపు మధ్య భాగములో దీపాకారముగా నారాయణాయనమః అని శుక్లపక్షములో - కృష్ణ పక్షములో వాసుదేవాయ. ఈ రీతిగా ముందు కూడా అనుకోవలెను.

3) హృదయమునందు	పద్మాకారముగా	మాధవాయనమః
4) కంఠ మధ్యభాగమునందు	దండాకారముగా	గోవిందాయనమః
5) కడుపు కుడిభాగమునందు	దీపాకారముగా	విష్ణవేనమః
6) కుడి భుజమునందు	వేణుపత్ర ఆకారముగా	మధుసూధనాయనమః
7) కంఠ కుడి భాగమునందు	దండాకారముగా	త్రివిక్రమాయనమః
8) కడుపు ఎడమభాగంనందు	దీపాకారముగా	వామనాయనమః
9) ఎడమ భుజము నందు	వేణుపత్రాకారముగా	శ్రీధరాయనమః
10) కంఠ ఎడమ భాగమునందు	దండాకారముగా	హృషీకేశాయనమః
11) వీపు మీద వెన్నెముక క్రింది భాగంనందు	దండాకారముగా	పద్మనాభాయనమః
12) కంఠం వెనుకభాగమున	దండాకారముగా	దామోదరాయనమః

తరువాత హృదయ కుడి భాగంమునందు దీపాకారముగా నందకాయనమః అనియు,

శిరస్సు నందు వాసుదేవాయ నమః అని దండాకారముగా ధరించుట సాంప్రదాయకము.

॥ గోపీ చందన ప్రార్థనా ॥

గోపీ చందన పాపఘ్న విష్ణోర్దేహ సముద్భవ।
చక్రాంకిత నమస్తుభ్యం ధారణాన్ముక్తిదోభవ॥

ఇమం మే గంగే యమునే సరస్వతి శుతుద్రిస్తోమం సచతా పరుష్ణ్యా।
అసిక్న్యా మరుద్వృధే వితస్తయార్జీకీయే శృణుహ్యా సుషోమయా॥

విష్ణోర్నుకం వీర్యాణి ప్రవోచంయః పార్థివాని విమమేరజాంసి।
యోఅస్కభాయదుత్తరం సధస్థం విచక్రమాణస్త్రే ధోరుగాయః॥

అతోదేవా అవంతునో యతో విష్ణుర్వి చక్రమే।
పృథివ్యాసప్తధామభిః॥

తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి।
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

॥ ఓం నమో నారాయణాయః ॥

॥ ముద్రా ధారణ విధి ॥

॥ చక్రముద్రా ప్రార్థనా ॥

సుదర్శన మహాజ్వాల కోటి సూర్యసమప్రభ।
అజ్ఞానాంధస్య మేనిత్యం విష్ణోర్మార్గం ప్రదర్శయ॥

॥ శంఖ ముద్రా ॥

పాంచజన్య నిజధ్వానధ్వస్త పాతక సంచయ।
పాహిమాం పాపినం ఘోర సంసారార్ణవ పాతినం॥

॥ గదా ముద్రా ॥

బ్రహ్మాండ భువనారంభ మూలస్తంభో గదాధరః।
కౌమోదకీకరే యస్యతం నమామి గదాధరం॥

॥ పద్మముద్రా ॥

సంసార భయభీతానం యోగినామ భయప్రదః।
పద్మ హస్తేన యోదేవో యోగీశం తం నమామ్యహం॥

॥ నారాయణ ముద్రా ॥

నారాయణ నమస్తే స్తు నామముద్రాంకితం నరం।
దృష్ట్వైవ లభతే ముక్తిం చండాలో బ్రహ్మ ఘాతకః ॥

॥ నమో ముద్రాభ్యః ॥

॥శ్రీ గురుభ్యో నమః॥ శ్రీ వేద వ్యాసాయనమః

ముద్రా ధారణ విధి

ఎడమ అరచేతిలో రుద్దిన (మర్ధించిన) గోపీచందనములో ముద్రలు అద్ది ముద్రాధారణ చేయవలెను.

9 1. చక్ర ముద్రను కడుపు మీదున్న మధ్య నామముమీద క్రింది నుంచి పై వరకు - 5, కుడి నామము ప్రక్కన కడుపుమీద - 2, హృదయ పద్మనామము మధ్య - 3, ప్రక్కన - 2, హృదయము నందు ఉన్న కుడినామము (నందకము) మీద - 3, కుడి భుజము నామము ఇరువైపుల ఒకటి చొప్పున - 2, కుడి కంఠము నామము మీద - 1, ఎడమ భుజ నామము క్రింద - 1, వీపు నామము మీద - 1, శిరస్సు మీద - 1, కుడి కణతకు - 1 (మొత్తము - 22).

11 2. శంఖముద్రను ఎడమ కడుపు భాగమున - 2, హృదయనామమునకు ఎడమ భాగమునందు క్రింది నుంచి పైకి - 3, ఎడమ భుజ నామమునకిరువైపుల 1 చొప్పున - 2, ఎడమ కంఠము నందు-1, ఎడమ కణతకు-1 , కుడి భుజనామము క్రింద-1, వీపు నామ ఎడమ వైపు-1 (మొత్తం 11)

3. గదాముద్రను ముఖము లలాట నామమును పైనుంచి క్రింది వరకు వస్త్రముతో ఛిద్రముగా
3 చేయవలెను. ఇట్లు చేసుకొన్న తరువాత ముఖమునందు - 1, ఎడమ కంఠమునందు - 1, ఎడమ హృదయమునందు - 1, ఎడమ కడుపు భాగమునందు - 1, ఎడమ భుజమునకిరువైపుల 1 చొప్పున - 2 (షరా శంఖ ముద్ర క్రిందుగా గదాముద్ర భుజమునందు వేసికొనవలయును) మొత్తము - 6



4. పద్మ ముద్రను హృదయనామమునకిరువైపుల 1 చొప్పున - 2, నందకనామమునకు ప్రక్కన - 2, కుడి కడుపు భాగమున - 1, కుడి కంఠమునందు - 1 మొత్తము - 6.

5. నారాయణముద్రను ముఖమునందు - 8, కంఠము నాలుగువైపుల 1 చొప్పున - 4, ఎడమ భుజ నామము క్రింద 4 - కుడి భుజనామము క్రింది - 4, కడుపు నామ మధ్యన - 3, ఇరువైపుల - 2, హృదయ నామమధ్యన - 3 ఇరువైపుల - 2, నందకనామము మీద - 2, వీపుమీద 1, శిరస్సు మీద - 1. మొత్తము - 34.

ఈ రీతిగా ముద్రాధారణ చేసిన తరువాత ముద్రల మీద నీళ్ళు వేసి ఆ నీళ్ళను శిరస్సు మీద ప్రోక్షించుకొనవలయును. (నమముద్రాచ్యః అను మంత్రముచే) ఆ తరవాత ముద్రలను కడిగి పళ్ళెములోగాని డబ్బాలోగాని పెట్టవలయును. ఎప్పుడు క్రింద ఉంచరాదు.

॥ అథ ఆశ్వలాయన ప్రాతః సంధ్యా ప్రారంభః ॥

అథ ఆచమనమ్ ॥ ఓం కేశవాయ స్వాహా ॥1॥ ఓం నారాయణాయ స్వాహా ॥2॥ ఓం మాధవాయ స్వాహా ॥3॥ గోవిందాయ నమః ॥4॥ విష్ణవే నమః ॥5॥ మధుసూదనాయనమః ॥6॥ త్రివిక్రమాయనమః ॥7॥ వామనాయనమః ॥8॥ శ్రీధరాయనమః ॥9॥ హృషీకేశాయనమః ॥10॥ పద్మనాభాయనమః ॥11॥ దామోదరాయనమః ॥12॥ సంకర్షణాయనమః ॥13॥ వాసుదేవాయనమః ॥14॥ ప్రద్యుమ్నాయనమః ॥15॥ అనిరుద్ధాయనమః ॥16॥ పురుషోత్తమాయనమః ॥17॥ అధోక్షజాయనమః ॥18॥ నారసింహాయనమః ॥19॥ అచ్యుతాయనమః ॥20॥ జనార్ధనాయనమః ॥21॥ ఉపేంద్రాయనమః ॥22॥ హరయేనమః ॥23॥ శ్రీ కృష్ణాయనమః ॥24॥

సంధ్యావందన విధి - ఆచమనము

ఆచమనానికి వేరే నీళ్ళు, ప్రోక్షణాదులకు వేరే నీళ్ళు రెండు వేరువేరుగా పెట్టుకోవలయును. ఆచమన నీళ్ళ యందు కుడి నడిమి వ్రేలు (మధ్య మాంగులి)తో త్రిభుజమును వ్రాసి ఓంకారమును మధ్యన వ్రాసి ఆ తరువాత ఆచమనము చేయవలయును.

ఆచమన విధానము

నీళ్ళు ఒక ఉద్ధరిణి అనగా మినుము గింజ మునుగు ప్రమాణము మాత్రము ఉండవలయును. అరచేతి (కుడి) చివరి భాగము అనగా మణ బంధ అగ్ర భాగమునుండి మాత్రము ఆచమనము చేయ వలయును. కేశవాయస్వాహా - నారాయణాయస్వాహా - మాధవాయస్వాహా మూడుమాట్లు మాత్రము నీళ్ళు పుచ్చుకోవలయును. (క్రింది పెదవికి తగిలించి నోటిలో వేసికొనవలెను).

ఆచమనము తరవాత

గోవిందాయనమః కుడిచేతిలో నీళ్ళు వేసికొని వదలవలెను.
విష్ణవేనమః ఎడమ అరచేతిని కుడి అరచేతిచే వ్రేళ్ళ వరకు తాకవలెను.
మధుసూధనాయనమః ముక్కు క్రిందిగా పై పెదవి తాకవలెను.
త్రివిక్రమాయనమః క్రింది పెదవి క్రింద తాకవలెను.
వామనాయనమః కుడి కపాలమును తాకవలెను. శ్రీధరాయనమః ఎడమ కపాలమును తాకవలెను.
హృషీకేశాయనమః చేతులు జోడించవలెను.
పద్మనాభాయనమః రెండు మోకాళ్ళను తాకవలెను.
దామోదరాయనమః శిరస్సును తాకవలెను.
సంకర్షణాయనమః ముక్కు క్రింది భాగము పై పెదవి పై భాగమును తాకవలెను.
వాసుదేవాయనమః ముక్కు కుడి భాగమును తాకవలెను.
ప్రద్యుమ్నాయనమః ముక్కు ఎడమ భాగమును తాకవలెను.
అనిరుద్ధాయనమః కుడి కన్నును తాకవలెను. పురుషోత్తమాయనమః ఎడమ కన్నును తాకవలెను.
అధోక్షజాయనమః కుడి చెవిని తాకవలెను. నారసింహాయనమః ఎడమ చెవిని తాకవలెను.
అచ్యుతాయనమః బొడ్డును తాకవలెను. జనార్ధనాయనమః వక్షస్థలమును తాకవలెను.
ఉపేంద్రాయనమః శిరస్సును తాకవలెను.
హరయేనమః కుడిభుజమును తాకవలెను. శ్రీ కృష్ణాయనమః ఎడమ భుజమును తాకవలెను.

॥ అథ ప్రాణాయామః ॥

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః। పరమాత్మా దేవతా। దైవీ గాయత్రీ ఛందః।
ప్రాణాయామే వినియోగః॥ ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః ఓం మహః
ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్యధీమహి।
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥ ఓం ఆపోజ్యోతిరసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువః స్వరోమ్॥

ప్రాణాయామము

బ్రహ్మచారులు కుడి ముక్కును కుడి చేయి అంగుష్ఠముతో, ఎడమ ముక్కును అనామికా కనిష్ఠికములతో మూసి చూపుడు మధ్యమాంగుళీయుములను ముక్కుపై భాగమున ఉంచి ప్రాణాయామము చేయవలయును. ముందు కుడి ముక్కునుండి గాలి వదలి ఎడమ ముక్కు నుండి గాలి పీల్చి ఊపిరిని పట్టి భూర్భువ స్వరోం అను వరకు మంత్రమును మనస్సులో ఉచ్చరించవలయును. తరువాత ఎడమ ముక్కు నుండి గాలిని పీల్చి కుడి ముక్కు నుండి గాలి వదలయవలయును.

॥ సంకల్పః ॥

శ్రీమద్భగవతో మహాపురుషస్య విష్ణోరాజ్ఞయాప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే శ్రీ శ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమ చరణే భరతవర్షే భరతఖండే భరతవర్షే భరత ఖండే జంబూద్వీపే దండకారణ్యే దేశే గోదావర్యాః దక్షిణే తీరే శాలివాహన శకే బౌద్ధావతారే రామక్షేత్రే అస్మిన్ వర్తమానే .... సంవత్సరే .... అయనే .... ఋతౌ .... మాసే .... పక్షే .... తిథౌ .... వాసరే .... నక్షత్రే .... యోగే .... కరణే ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ భారతీరమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత శ్రీ విష్ణు ప్రేరణయా శ్రీ విష్ణు ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యాముపాసిష్యే॥

సంకల్పము

ఆయా రోజుల తిథి, వార, నక్షత్ర, యోగ, కరణములను ఉచ్చరించి కరిష్యే అని నీళ్ళు వదలవలెను

॥ మార్జనమ్ ॥

అపోహిష్ఠేతి తృచస్య మంత్రస్య సింధు ద్వీప ఋషిః। ఆపో దేవతా। దైవీగాయత్రీ ఛందః। మార్జనే వినియోగః॥

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః తాన ఊర్జే దధాతన। మహేరణాయ చక్షసే॥1॥

యో వః శివతమో రసః తస్య భాజయతేహనః ఉశతీరివ మాతరః ॥2॥

తస్మా అరంగ మామవోః యస్యక్షయాయ జిన్వథ ఆపోజనయథా చనః ॥3।7

మార్జనమ్

ఆచమనము కాకుండ వేరే నీళ్ళను ఉద్ధరిణిలో తీసికొని తులసీకాష్ఠముతోగాని, తులసీ (నిర్మాల్య) దళముతోగాని, ప్రోక్షణము (చెల్లుకోవలెను). చేసుకోవలెను. లేదా కుడి అంగుష్ఠ మధ్యమాంగుళీయముతో మర్దనము చేసుకోవలెను. 9 మంత్రములను 1. మోకాలు ప్రదేశంలో, 2. శిరస్సు, 3. హృదయము, 4. హృదయము, 5. శిరస్సు, 6. మోకాళ్ళు, 7. శిరస్సు, 8. హృదయము; 9. శిరస్సు చోట్ల చెల్లుకోవలెను.

॥ జలాభి మంత్రణమ్ ॥

సూర్యశ్చేత్యస్య మంత్రస్య హిరణ్య గర్భ ఋషిః। సూర్య మామన్యు మన్యుపతి రాత్రయోర్దేవతా। ప్రకృతీ పురుషచ్ఛందః। జలాభి మంత్రణే వినియోగః॥

ఓం సూర్యశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః। పాపేభ్యో-
రక్షంతాం। యద్రాత్ర్యా పాపమకార్షం। మనసా వాచాహస్తాభ్యాం।
పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా। రాత్రిస్త దవలుంపతు। యత్కించ దురితంమయి।
ఇదమహం మామమృతయోనౌ। సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా॥

కేశవాయస్వాహా . . . . శ్రీ కృష్ణాయనమః॥

జలాభిమంత్రణము

ఆచమనము చేయని నీళ్ళను కుడిచేతిలో వేసికొని మంత్రమునుచ్చరించి ప్రాశనము చేయవలెను. (త్రాగవలెను)

॥ పునర్మార్జనమ్ ॥

ఆపోహిష్ఠేతి నవర్చస్య సూక్తస్య సింధుద్వీప అంబరీషోవా ఆపంగాయత్ర్యం పంచమీ వర్ధమానా సప్తమీ ప్రతిష్ఠా అంతే ద్వే అనుష్టుభౌ మార్జనే వినియోగః॥

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువస్తాన ఊర్జే దధాతన। మహేరణాయ చక్షసే॥
యోవశ్శివ తమోరసస్తస్య భాజయతే హనః। ఉశతీరివ మాతరః॥
తస్మా అరంగ మామవో యస్యక్ష యాయజిన్వథ ఆపోజనయథాచనః॥
శం నో దేవీ రభిష్టయ ఆపో భవంతు పీతయే। శం యో రభిస్రవంతునః॥
ఈశానా వార్యణాం క్షయంతీశ్చర్షణీనాం। అపో యాచామి భేషజమ్॥

అప్సు యే సోమో అబ్రవీదంతర్విశ్వాని భేషజా। అగ్నించ విశ్వశంభువం॥
ఆపః పృణీత భేషజం వరూధం తన్వే మమ। జ్యోక్చ సూర్యం దృశే॥

ఇదమాపః ప్రవహత యత్కించ దురితం మయి।

యద్వాహమభిదుద్రోహ యద్వాశేప ఉతానృతమ్॥

ఆపో అద్యాన్వ చారిషం రసేన సమగస్మ హి।

పయస్వానగ్న ఆగహి తం మా సంసృజ వర్చసా॥

ససృుషీస్త దపసో దివా నక్తం చ ససృుషీః।

వరేణ్యక్రతూరహమా దేవీ రవసే హువే॥

పునర్మార్జనము

పూర్వమువలె ఆపోహిష్ఠా అను మంత్రముతో ప్రోక్షించుకొని శంనోదేవీరభష్టయ అను మంత్రమును ఉచ్చరించి క్రొద్దిగా ప్రోక్షణ శిరస్సుపై చేసికొని మిగితా నీళ్ళను అర్ఘ్య పాత్రలో వేయవలయును.

॥ అఘమర్షణమ్ ॥

ఋతంచేతి తృచస్య సూక్తస్య అఘమర్షణ ఋషిః। భావవృతో దేవతా

అనుష్టుప్ఛందః। పాప పురుష విసర్జనే వినియోగః

ఓం ఋతం చ సత్యంచాభీద్ధాత్తపసో ధ్యజాయత।

తతో రాత్ర్యజాయత తతః సముద్రో అర్ణవః॥

సముద్రాదర్ణవాదధి సంవత్సరో అజాయత।

అహోరాత్రాణి విదధద్విశ్వస్య మిషతోవశీ॥

సూర్యా చంద్ర మసౌ ధాతా యథా పూర్వ మకల్పయత్।

దివంచ పృథివీం చాంతరిక్షమథో స్వః॥

అఘమర్షణము

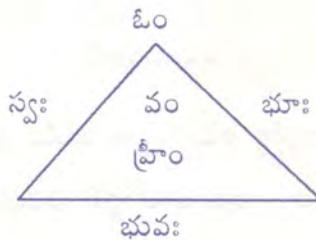
వేరే నీళ్ళను కుడిచేతిలో వేసికొని మంత్రమును ఉచ్చరించి కుడి ముక్కుతో గాలిని నీటిమీద పీల్చి - ఎడమ ముక్కుతో నీటిలో గాలి వదలి ఆ నీళ్ళను ఎడమ భాగములో చెల్లవలెను. లేదా అర్ఘ్య పాత్రలో వేయవలెను.

॥ అర్ఘ్య ప్రదానమ్ ॥

ఆచమ్య, ప్రాణానాయమ్య, దేశకాలౌ సంకీర్త్య, ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ శ్రీ సూర్యాంతర్గత నారాయణ ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యార్ఘ్య ప్రదానమహం కరిష్యే॥

ప్రతిచక్ష్వేతి మంత్రస్య వశిష్ఠ ఇంద్రాసోమావనుష్టుప్ అర్ఘ్యాదికార సిద్ధ్యర్థే తథా ఆత్మ రక్షణార్థే జపే వినియోగః॥

ప్రతి చక్ష్వ విచక్ష్వేంద్రశ్చ సోమ జాగృతం।
రక్షోభ్యో వధమస్య తమశనిం యాతుమధ్భ్యః॥



గాయత్ర్యాగాధినో విశ్వామిత్రః సవితా గాయత్రీ అర్ఘ్య ప్రదానే వినియోగః

ఓం భూర్భువస్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

ఏహిత్వం దేవి శీఘ్రంమే గాయత్రీ హ్యస్త్రరూపిణీ।
ఇదమర్ఘ్యం మయాదత్తం దుష్టదైత్య వధంకురు॥

అస్యశ్రీ శిరోమంత్రస్య బ్రహ్మ ఋషిః। ఆపోదేవతా। గాయత్రీ ఛందః। గాయత్ర్యాకర్షణే వినియోగః॥

ఓం ఆపోజ్యోతి రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సురోమ్

॥ ఏవం ద్విః ॥

యదద్య కచ్చ వృత్ర హన్నితి మంత్రస్య సువాక్షఋషిః। సూర్యోదేవతా।
త్రిష్టుప్ ఛందః। కాలాతీత ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య ప్రదానమహం కరిష్యే॥

యదద్యకచ్చ వృత్రహన్నుదగా అభిసూర్య। సర్వం తదింద్రతే వశే॥

ఓం భూర్భువస్స్వః . . . . ప్రచోదయాత్॥

ప్రాతర్దేవీత్యస్య మంత్రస్య అక్షోక్షఋషిః। బ్రహ్మ దేవతా। త్రిష్టుప్ఛందః
అదితిశబ్ద వాచ్య భగవదాహ్వానే వినియోగః॥

ప్రాతర్దేవీ మదితిం జోహవీమి మధ్యందిన ఉదితా సూర్యస్య।
రాయే మిత్రావరుణా సర్వ తాతేళే తోకాయ తనయాయ శంయోః॥

హృదయస్థాతుగాయత్రీ హృద్గతా ముఖనిస్సృతా।
హత్వా ఆదిత్య శతౄంశ్చ ప్రవిశ్య హృదయం మమ॥

॥అసావాదిత్యో బ్రహ్మ॥ కేశవాయ స్వాహా . . . . . శ్రీ కృష్ణాయనమః

(శుక్ల పక్షే కేశవాది దామోదరాంతం కృష్ణే సంకర్షణాది కృష్ణాంతం తర్పణం కుర్యాత్) ఇంద్రాదీన్ తర్పయామి॥ ఆదిత్యాది నవగ్రహాదీన్ తర్పయామి॥

ఆర్ఘ్య ప్రదానము

కుడి చిటికెన వేలుతో త్రికోణమును ఆచమనము చేయని నీళ్ళలో ముందుగా వ్రాసి, 1. హ్రీంకారము మధ్యభాగమున వ్రాసి, 2) కోణ శిరోభాగమున ఓం కారము, 3. కుడి వైపు భూః, 4. అడుగు భాగమున భువః, 5) ఎడమ భాగమున స్వః, 6. హ్రీంకారము క్రింద వం అని వ్రాసిన తరవాత ప్రతిచక్ష్య అను మంత్రమును ఉచ్చరించి తరువాత చేతిలో నీళ్ళు వేసికొని ఒకసారి కుడి చెవి దగ్గర తీసికొని వెళ్ళి దోసిలితో అర్ఘ్యమును లేచి నించుకోని మెడిమెలను కొద్దిగా ఎత్తి అర్ఘ్య పాత్రలో వదలవలెను. ప్రతి సంధ్యావందనములోను నించుకోని ఆర్ఘ్య ప్రదానము చేయవలయును. అర్ఘ్యమును గాయత్రీ మంత్రముతో చేయవలెను. ఏహిత్వం అను మంత్రమునుండి రసోమృతం బ్రహ్మ వస్వరోమ్ మూడు మాట్లు ఆర్ఘ్య ప్రదానము చేయవలయును. ప్రాతఃకాలము నందు నక్షత్రము ఉన్నప్పుడు, మధ్యాహ్నమునందు సూర్యుడు శిరస్సునందున్నపుడు, సాయంకాలము సూర్యాస్తమయం సమయం. ఇది సరియైన వేళ ఈ సమయంను దాటితే ప్రాయశ్చిత్తంగా నాల్గవ అర్ఘ్యమును ఇవ్వవలెను.

హృదయస్థాతు అను మంత్రముతో కుడిచేతిలో నీళ్ళు వేసుకొని తన చుట్టూ ప్రదక్షిణాకారముగా వేసుకొనుచు క్రిందకూర్చోవలయును.

ఆచమనము చేసిన తరవాత శుక్ల పక్షములో కేశవాది 12, ఇంద్రాది దేవతలు 1, ఆదిత్యాది నవగ్రహ దేవతలు 1 ఇట్లు తర్పణము అర్ఘ్య ప్రదానము చేసిన నీళ్ళతో ఒక్కొక్కసారి నీళ్ళు వదలవలెను. ఏకాదశి దినము ఇంద్రాది దేవతలకు - నవగ్రహ దేవతలకు తర్పణము చేయరాదు. కృష్ణ పక్షములో ఇదే రీతిగా సంకర్షణాదులుగా తర్పణము చేయవలయును.

॥ భూతోచ్చాటనమ్ ॥

అపసర్పంత్విత్యస్య మంత్రస్య వామదేవో భూతాన్యనుష్టుప్ భూతోచ్చాటనే వినియోగః
అపసర్పంతు యే భూతా యే భూతా భువి సంస్థితాః।
యే భూతా విఘ్నకర్తారస్తే నశ్యంతు శివాజ్ఞయా॥
అపక్రామంతు భూతాద్యాః క్రూరాశ్చైవతు రాక్షసాః।
యే చాత్ర నివసంత్యేవ దేవతా భువి సంస్థితాః।
తేషామప్య విరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే॥

భూతోచ్చాటనము

ఈ మంత్రమును చెప్పిన తరువాత ఎడమ భాగమున చిటికెను (అంగుష్ఠ తర్జనీలతో శబ్దమును) చేయవలెను).

॥ ఆసన శుద్ధి ॥

పృథివీతి మంత్రస్య మేరుపృష్ఠఋషిః। కూర్మోదేవతా। సుతలంఛందః। ఆసనే వినియోగః॥

ఓం పృథివీత్వయా ధృతా లోకాదేవిత్వం విష్ణునాధృతా।
త్వం చ ధారయ మాందేవి పవిత్రం కురు చాసనమ్॥
మాంచ పూతం కురుధరే నతో స్మి త్వాం సురేశ్వరి।
ఆసనే సోమ మండలే కూర్మస్కంధే ఉపవిష్టో స్మి॥
॥ ఓం భూర్భువస్స్వరోమ్। అనంతాసనాయనమః॥

ఓం మిత్యే కాక్షరం బ్రహ్మ। అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షమ్।
గాయత్రం ఛందం। పరమాత్మం సరూపమ్। సాయుజ్యం వినియోగమ్॥
ఆయాత్విత్యస్య మంత్రస్య వామదేవ ఋషిః। గాయత్రీ ప్రతిపాద్య
శ్రీ నారాయణో దేవతా। అనుష్టుప్ ఛందః గాయత్ర్యాహ్వానే వినియోగః॥

ఆసన శుద్ధి

ఈ మంత్రమును ఉచ్చారణ చేయుచు కుడి మధ్య వ్రేలును భూమి మీద ఉంచవలెను.

॥ గాయత్ర్యావాహనమ్ ॥

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సంమితమ్। గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వయే। యదహ్నాత్కురుతే పాపం తదహ్నాత్ప్రతి ముచ్యతే। యద్రాత్రి యాత్కురుతే పాపం తద్రాత్రయా త్ప్రతిముచ్యతే। సర్వ వర్ణే మహాదేవి సంధ్యా విద్యే సరస్వతి॥ ఓజో సి సహో సి బలమసి భ్రాజో సి దేవానాం ధామనామాసి విశ్వమసి విశ్వాయు స్సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం గాయత్రీ మావాహయమి సావిత్రీ మావాహయామి ఛంద ఋషీనావాహయామి శ్రీ యమావాహయామి బలమావాహయామి గాయత్రియా గాయత్రీచ్ఛందో విశ్వామిత్ర ఋషిః సవితా దేవతా రక్తవర్ణః అగ్ని ర్ముఖం, బ్రహ్మశిరః విష్ణుర్హృదయం రుద్రశ్శిఖా పృథివీ యోనిః ప్రాణాపానవ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేత వర్ణా సాంఖ్యాయనస గోత్రా గాయత్రీ చతుర్విం త్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచ శీర్షోపనయనే వినియోగః ॥ఓం భూః ఓం భువః ఓంస్వః ఓంమహః ఓంజనః ఓంతపః ఓంసత్యమ్॥ ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి। ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

॥ఓమాపో జ్యోతీ రసో మృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్స్వరోమ్॥

గాయత్రీ ఆవాహనము

ఓజోసి సహోసి అను మంత్రమును ఉచ్చరించుచు దోసిలిని మన వైపుకు చేసుకొనుచు ఆవాహన చేసుకొనవలెను. పంచశీర్ష ఉపనయనే వినియోగః అన్న తరువాత ప్రాణాయామము చేయవలెను.

॥ కరన్యాసః ॥

ఓం తత్సవితుః అంగుష్ఠాభ్యాం నమః। వరేణ్యం తర్జనీభ్యాం నమః।
భర్గోదేవస్య మధ్యమాభ్యాం నమః। ధీమహి అనామికాభ్యాం నమః।
ధియోయోనః కనిష్ఠికాభ్యాం నమః। ప్రచోదయాత్ కరతల కర పృష్ఠాభ్యాం నమః॥

కరన్యాస

తత్సవితుః అంగుష్ఠమలను (చేతి) సవరించుకోవలెను. వరేణ్యం రెండు చేతుల చూపుడు వ్రేళ్ళను సవరించుకోవలెను. భర్గో దేవస్య మధ్యమాంగుళీయములను - ధీమహి - అనామికా అంగుళీయములను ధియోయోన కనిష్ఠికాంగుళీయములను సవరించుకోవలెను. ప్రచోదయాత్ మోచేతుల నుండి మణికట్టు వరకు సవరించుకోవలెను.

॥ హృదయాదిన్యాసః ॥

ఓం తత్సవితుః హృదయాయనమః। వరేణ్యం శిరసే స్వాహా।
భర్గోదేవస్య శిఖాయైవౌషట్। ధీమహికవచాయహుమ్।
ధియోయోనః నేత్రాభ్యాం వౌషట్। ప్రచోదయాత్ అస్త్రాయఫట్॥
ఓం భూర్భువస్స్వరోమ్ ॥ ఇతి దిగ్బంధః॥

హృదయాదిన్యాసము

హృదయాయనమః అని హృదయమును కుడి చేతితో తాకవలెను. వరేణ్యం అని శిరస్సును శిఖాయైవేషట్ అని శిఖ (శిరస్సుచుట్టుగా) చేతిని త్రిప్పి చిటికెను కొట్టవలెను. నేత్రాభ్యాం వౌషట్ అని రెండు కళ్ళను తాకి చిటికెను కొట్టవలెను. అస్త్రాయఫట్ అని దేహము చుట్టూ చేతిని త్రిప్పి చిటికెను కొట్టవలెను.

॥ ధ్యానమ్ ॥

అస్య శ్రీ గాయత్రీ మంత్రస్య విశ్వామిత్ర ఋషిః। సవితృనామక శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణో దేవతా। శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే ధ్యానే వినయోగః॥

ధ్యేయః సదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ నారాయణః సరసిజాసనసన్నివిష్టః।
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ హారీ హిరణ్యయవపుః ధృతశంఖచక్రః॥

సవితృనామక శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ ప్రేరణయా సవితృనామక శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ ప్రీత్యర్థం యథాశక్తి ప్రాతః సంధ్యా గాయత్రీ మంత్ర జపం కరిష్యే॥

ఓం॥ భూర్భువస్వః॥ తత్సవితుర్వరేణ్యం॥ భర్గోదేవస్య ధీమహి॥

ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

పునః ప్రాణాయామః॥ కరన్యాసః॥ హృదయాదిన్యాసః॥

॥ ధ్యేయస్సదా . . . . ధృత శంఖచక్రః ॥
సవితృనామక . . . . ప్రీత్యర్థం
॥ ప్రాతః సంధ్యాంగ గాయత్రీ మంత్రజపః సంపూర్ణం

శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు ॥

ధ్యానము

చేతులు జోడించి గాయత్రీ నామకుడైన భగవంతుని ధ్యానము చేయవలయును.

గాయత్రీ జపము

కుడిచేతి అనామికా క్రింద భాగముగా ప్రారంభించి, చిటికెన వ్రేలు క్రింది భాగము నుండి అనామికా పై భాగము తరువాత మధ్యమాంగుళి పై భాగము ఆ తరువాత తర్జనీ పై భాగము క్రిందుగా వచ్చి మధ్యమాంగుళి క్రింది భాగము వరకు 10 లెక్కపెట్టుచూ చేయవలయును. గాయత్రీ మంత్రము చేయు నప్పుడు తులసీమాలకాని, మరి ఏ ఇతర మాలలుగాని, యజ్ఞోపవీతమును చేతబట్టిగాని గాయత్రి చేయకూడదు. అట్లు చేసినచో నిష్ఫలము, ప్రత్యవాయము అగును. ప్రాతః కాలమునందు కుడిచేతిని నాభికి ఆనించి ఎడమ చేతిని హస్తమునకు అడ్డముగా ఉండనిచ్చి మధ్యాహ్న సంధ్యా సమయమున కుడిచేతిని హృదయమునకు అభిముఖముగా ఉండనిచ్చి, సాయంకాలము ముఖము దగ్గర అధో ముఖముగా కుడిచేతిన పెట్టుకొని జపము చేయవలసయును. జపమును మనస్సులో మాత్రము ఉచ్చారణ చేయవలయును.

జపము చేసిన పిమ్మట పూర్వమువలె ప్రాణాయామము కరన్యాసము, అంగాన్యాసము, ధ్యానము చేసి గాయత్రీ మంత్రాన్ని భగవంతునికి అర్పణ చేయవలెను. తరువాత గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఒకసారి ఉచ్చరించి సవితృనామక గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఒకసారి ఉచ్ఛరించి సవితృనామక శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణుడికి తర్పణము లోని నీళ్ళను వదలవలెను. దశాంశము అనగా 10కి 1 మారు తర్పణము వదలవలెను.

॥ సంధ్యోపస్థానమ్ ॥

జాతవేదస ఇత్యస్య మంత్రస్య కశ్యపఋషిః। దుర్గాజాత వేదాగ్నిర్దేవతా। త్రిష్టుప్ ఛందః॥ సంధ్యోపస్థానే వినియోగః॥

ఓం జాతవేదసే సునవామ సోమమరాతీయతో నిదహాతివేదః।
స నః పర్షదతి దుర్గాణి విశ్వా నావేవ సింధుం దురితాత్యగ్నిః॥

తచ్ఛంయోరీత్యస్య మంత్రస్య శంయుఋషిః। విశ్వే దేవాదేవతా శక్వరీ ఛందః। ఉపస్థానే వినియోగః॥

తచ్ఛంయోరావృణీ మహేగాతుం యజ్ఞాయగాతుం యజ్ఞపతయే దైవీస్వస్తిరస్తునః స్వస్తిర్మానుషేభ్యః। ఊర్ధ్వం జిగాతు భేషజం శంనో అస్తుద్విపదేశంచతుష్పదే॥

నమో బ్రహ్మణే త్యస్య మంత్రస్య వామదేవ ఋషిః। లింగోక్త దేవతా। త్రిష్టుప్ ఛందః॥ ఉపస్థానే వినియోగః॥

ఓం నమో బ్రహ్మణే నమో అస్త్వగ్నయే నమః పృథివ్యై నమ ఓషధీభ్యః।
నమో వాచే నమో వాచస్పతయే నమో విష్ణవే మహతే కరోమి॥

సంధ్యోపస్థానము

లేచి తూర్పువైపుగా నించుకొని చెప్పవలెను.

॥ దిజ్ఞమస్కారః ॥

ప్రాచ్యైదిశి యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతి వసంతి ఏతాభ్యశ్చ నమో నమః ॥
దక్షిణాయైదిశి ,, ,, ,, ,, ,, ॥
ప్రతీచ్యైదిశి ,, ,, ,, ,, ,, ॥
ఉదీచ్యైదిశి ,, ,, ,, ,, ,, ॥
ఊర్ధ్వాయైదిశి ,, ,, ,, ,, ,, ॥

అధరాయైదిశ ,, ,, ,, ,, ,, ||

అంతరిక్షాయైదిశ ,, ,, ,, ,, ,, ||

దిఙ్న నమస్కారము

ప్రాచ్యైదిశ అని తూర్పుగా నమస్కారము చేతులు జోడించి నించుకొని చేయవలెను.

ఇదేరీతిగా దక్షిణాయై దిశ అని దక్షిణ దిక్కుగా
ప్రతీచ్యై దిశ అని పశ్చిమ దిక్కుగా
ఉదీచ్యై దిశ అని ఉత్తర దిశగా
ఊర్ధ్వాయై దిశ అని తూర్పుగా ఊర్ధ్వ ముఖముగా
అధరాయై దిశ అని తూర్పుగా క్రింది ముఖముగా
అంతరాయై దిశ అని తూర్పుగా అంతర ముఖముగా నమస్కారము చేయవలెను

సంధ్యాయైనమః॥ సావిత్ర్యైనమః॥ గాయత్ర్యైనమః॥ సరస్వత్యైనమః॥
సర్వాభ్యోదేవతాభ్యోనమః॥ దేవిభ్యోనమః॥ గురుభ్యోనమః॥
ఋషిభ్యోనమః॥ మునిభ్యోనమః॥ మాతృభ్యోనమః॥ పితృభ్యోనమః॥
కామో కార్షీన్నమోనమః॥ మన్యురకార్షీన్నమోనమః॥

పృథివ్యాపస్తేజో వాయు రాకాశాత్ ఓం నమోభగవతే వాసుదేవాయ యాం సదా
సర్వ భూతాని చరాణి స్థావరాణిచ। సాయం ప్రతర్నమస్యంతి సామాసంధ్యాభి రక్షతు॥

బ్రహ్మణ్యో దేవకీ పుత్రో బ్రహ్మణ్యో మధుసూదనః।
బ్రహ్మణ్యః పుండరీకాక్షో బ్రహ్మణ్యో విష్ణురచ్యుతః॥
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గో బ్రాహ్మణ హితాయచ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమోనమః॥

స్తుతోమయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా।
ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్వా వ్రజాతుం బ్రహ్మలోకమ్॥

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం।
తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి స్తుత్వా దేవం జనార్దనం॥

ఆకాశాత్ పతితం తోయం యథాగచ్ఛతి సాగరమ్।
సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి॥

॥ శ్రీ కేశవం ప్రతిగచ్ఛ త్యోంనమః ॥

వాసనాత్ వాసుదేవో సి వాసితం తే జగత్రయం।
సర్వభూత నివాసో సి శ్రీ వాసుదేవ నమో స్తుతే॥

క్షీరేణస్నాపితే దేవి చందనేన విలేపితే।
బిల్వ పత్రార్చితే దేవి దుర్గే హం శరణంగతః॥

॥ శ్రీ దుర్గే హం శరణం గచ్ఛత్యోంనమః ॥

అస్యశ్రీ గాయత్రీ ఉద్వాసన మంత్రస్య వామదేవ ఋషిః।
గాయత్రీ దేవతా। అనుష్టుప్ ఛందః। గాయత్ర్యు ద్వాసనే వినియోగః॥

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।
బ్రాహ్మణేభ్యో భ్యను జ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యథాసుఖం॥

॥ శ్రీ గచ్ఛదేవి యథాసుఖంగచ్ఛత్యోం నమః ॥

నమో స్త్వనంతాయ సహస్ర మూర్తయే
సహస్ర పాదాక్షి శిరోరుబాహవే।
సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే
సహస్ర కోటి యుగధారిణే నమః॥

భద్రంన ఇత్యస్యమంత్రస్య ఐంద్రోవిమదోఋషిః। అగ్ని ర్దేవతా।
ఏకపదా విరాట్ ఛందః। శాంత్యర్థే జపే వినియోగః॥

ఓం భద్రం నో అపివాతయ మనః ॥

శాంతా పృథివీ శివమంతరిక్షం ద్యౌర్నో దేవ్యభయన్నో అస్తు।
శివాదిశః ప్రదిశ ఉద్దిశోన ఆపో విద్యుతః పరిపాంతు
సర్వతః శాంతిశ్శాంతిశ్శాంతిః ॥

సర్వారిష్ట శాంతిరస్తు। సమస్త మంగలా వాప్తిరస్తు
చతుః సాగర పర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు

(ప్రవరోచ్చారః) . . . . ప్రవరాన్విత (గోత్రోచ్చారః) . . . . . గోత్రోత్పన్నో హం ఋగ్వేదస్య అశ్వలాయన సూత్ర శాకల శాఖాధ్యాయీ . . . . . శర్మాహంభో అభివాదయే॥

యస్యస్మృత్యా నామోక్త్యా తపః సంధ్యా క్రియాదిషు।
న్యూనం సంపూర్ణతాం యాతి సద్యో వందే తమచ్యుతమ్॥
మంత్ర హీనం క్రియాహీనం భక్తిహీనం రమాపతే।
యత్కృతంతు మయాదేవ పరిపూర్ణం తదస్తుమే॥

॥ అనేన ప్రాస్సంధ్యా వందనేన భగవాన్ మధ్వాచార్యాణాం హృత్కమల మధ్య నివాసి అనంత కళ్యాణ గుణ పరిపూర్ణః క్షీరాబ్ధిశాయీ నిర్దోష జ్ఞానానందాత్మకః వాయు హనుమ భీమమధ్వాంతర్గత మాధవ రామకృష్ణ వేదవ్యాసాద్యనంతావతారాత్మక భారతీరమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత ప్రయాగ మాధవ మూర్త్యాత్మక శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ ప్రీయతాం ప్రీతో వరదో భవతు॥

కాయేనవాచా మనసేంద్రియైర్వా బుద్ధ్యాత్మనా వానుసృతః స్వభావం।
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి॥

మంత్రతస్తంత్రతశ్ఛిద్రం దేశకాలాఖ్య వస్తుతః।
సర్వం కరోతు నిచ్ఛిద్రం అనుసంకీర్తనం తవ॥

యత్కరోషి యదశ్నాసి యజ్జుహోషి దదాసియత్।
యత్తపస్యసి కౌంతేయ తత్ కురుష్వ మదర్పణం॥

మధ్యే మంత్ర, తంత్ర నియమలోప ప్రాశ్చిత్తార్థం నామత్రయ జపం కరిష్యే॥

అచ్యుతాయనమః ॥ అనంతాయనమః ॥

గోవిందాయనమః ॥

॥ అచ్యుతానంత గోవిందేభ్యోనమోనమః ॥

॥ శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు ॥

॥ ఇతి ఆశ్వలాయన ప్రాతః సంధ్యావందనమ్ ॥

శాంతాపృథివీ అను మంత్రము చెప్పుచూ తూర్పునుండి చుట్టూ తిరిగి మళ్ళీ తూర్పు ముఖముగా నించుకోవలయును.

చతుఃసాగర పర్యంతం అను మంత్రమును చెప్పుచూ ఎడమ చేతిపై కుడిచేయి వచ్చునటుల చేసుకొని, కుడిచేతితో ఎడమ చెవిని, ఎడమ చేతితో కుడి చెవిని తాకి చెప్పవలెను. గోత్ర ప్రవరలను పెద్దవారిని అడిగి తెలుసుకొని చెప్పవలెను. శర్మ అనగా జన్మనామమును చెప్పవలెను.

సమాపనము

యస్యస్మృత్యాచ అను మంత్రమును కూర్చొని చెప్పవలెను.
ప్రీతోవరదోభవతు అని నీళ్ళను వదలవలయును.

సంధ్యావందనము చేసిన తరవాత ఆ నీళ్ళను త్రొక్కని చోట అనగా చెట్లకుగాని బావిలోగాని వేయవలెను.

॥ అథ మధ్యాహ్న సంధ్యా ॥

(ఆచమ్య) ఓం కేశవాయస్వాహా. . . . . శ్రీ కృష్ణాయనమః
(ప్రాణానాయమ్య) ప్రణవస్య . . . . భూర్భువస్స్వరోమ్॥
(సంకల్ప్య) శ్రీమద్భగవతో . . . . శుభతిథౌ

భారతీ రమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత శ్రీ విష్ణు ప్రేరణయా -
శ్రీ విష్ణు ప్రీత్యర్థం మాధ్యాహ్న సంధ్యా ముపాసిష్యే॥

(మార్జనమ్) ఆపోహిష్ఠేతి . . . . ఆపోజనయథాచనః॥

॥ జలాభిమంత్రణమ్ ॥

ఆపః పునంత్విత్యస్య మంత్రస్య పూతఋషిః। ఆపోదేవతా। అష్టీఛందః
అపాం ప్రాశనే వినియోగః॥

ఓం ఆపః పునంతు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాతు మాం।
పునంతు బ్రహ్మణస్పతిర్బ్రహ్మ పూతా పునాతు మాం॥
యదుచ్ఛిష్ట మభోజ్యం యద్వాదుశ్చరితం మమ।
సర్వం పునంతు మామాపో సతాం చ ప్రతిగ్రహం స్వాహా॥

కేశవాయ స్వాహా . . . . శ్రీ కృష్ణాయనమః

(పునర్మార్జనమ్) ఆపోహిష్ఠేతిన వర్చస్య . . . . . ఆపోజనయథాచనః
శంనోదేవి . . . . రవసే హువే।

॥ పాప పురుష విసర్జనమ్ ॥

ఋతం చేతీ తృచస్య . . . . పాప పురుష విసర్జనే
వినియోగః॥ ఓం ఋతంచ . . . . అంతరిక్ష మథోస్వః॥

॥ అర్ఘ్య ప్రదానమ్ ॥

ఆచమ్య, ప్రాణానాయమ్య, దేశకాతా సంకీర్త్య, ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ శ్రీ సూర్యాంతర్గత నారాయణ ప్రీత్యర్థం మాధ్యాహ్న సంధ్యార్ఘ్య ప్రదానమహం కరిష్యే॥

ప్రతి చక్ష్వేతి మంత్రస్య వశిష్ఠ ఇంద్రాసోమావనుష్టుప్ అర్ఘ్యాది కార సిద్ధ్యర్థే తథా ఆత్మరక్షణార్థే జపే వినియోగః॥

ప్రతి చక్ష్వ విచక్ష్వేంద్రశ్చ సోమజాగృతం।
రక్షభ్యో వధమస్యతమశనిం యాతుమద్భ్యః॥

(అత్రాపి వ్యాహృతి యంత్రకం లిఖితవ్యమ్)

హంసః శుచిషదితి మంత్రస్య గౌతమపుత్రో వామదేవ ఋషిః।
సూర్యోదేవతా। జగతీ ఛందః మాధ్యాహ్నాహ్నికార్ఘ్య ప్రదానే వినియోగః॥
ఓం హంసః శుచిషద్వసురంతరిక్ష సద్ధోతా వేదిషద తిథిర్దురోణసత్।
నృషద్వరసదృత సద్వ్యోమసదబ్జా గోజా ఋతజా అద్రిజాఋతం॥

ఏహిత్వందేవి . . . . వధంకురు॥
అస్యశ్రీ శిరోమంత్రస్య . . . . గాయత్ర్యాకర్షణే వినియోగః॥
ఓ మాపోజ్యోతిరసో మృతం బ్రహ్మ భనార్భువస్సురోమ్॥
ప్రతిచక్ష్వేతి . . . . యాతుమద్భ్యః॥

ఆకృష్ణేన ఆంగిరసో హిరణ్య స్తూపః సవితా త్రిష్టుప్ అర్ఘ్యప్రదానే వినియోగః॥

ఓం ఆకృష్ణేన రజసా వర్తమానో నివేశయన్నమృతం మర్త్యం చ।
హిరణ్యయేన సవితారథేనాదేవో యాతిభువనాని పశ్యన్॥

ఏహిత్వం దేవి . . . . వధంకురు॥
అస్యశ్రీ శిరోమంత్రస్య . . . . స్వరోమ్॥
ప్రతి చక్ష్వేతి . . . . యాతు మధ్యః॥
గాయత్ర్యాగాధినో విశ్వామిత్రః సవితా గాయత్రీ అర్ఘ్యప్రదానే వినియోగః॥

ఓం భూర్భువస్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి।
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

ఏహిత్వం దేవి . . . . వధంకురు॥
అస్యశ్రీ శిరోమంత్రస్య . . . . స్వరోమ్॥

ఉతాయంత మితిమంత్రస్య భౌమోత్రిఋషిః అశ్వినౌ దేవతా।
త్రిష్టుప్ఛందః కాలాతీత ప్రాయశ్చితార్ఘ్య ప్రదానే వినియోగః॥

ఉతాయాతం సంగవే ప్రతరహ్నో మధ్యందిన ఉదితాసూర్యస్య।

దివా నక్తమవసా శంతమేన నేదానీం ప్రీతిరశ్వినా తతాన॥

హృదయస్థాతు గాయత్రీ హృద్గతా ముఖనిస్సృతా।
హత్వా ఆదిత్యశత్రూంశ్చ ప్రవిశ్య హదయం మమ॥

॥ అసావాదిత్యోబ్రహ్మ ॥

కేశవాయస్వాహ . . . . శ్రీ కృష్ణాయనమః॥

(శుక్ల పక్షే కేశవాది దామోదరాంతం కృష్ణే సంకర్షణాది కృష్ణాంతం
తర్పణం కుర్యాత్)

ఆచమనము - ప్రాణాయామము - దేశకాల సంకీర్తనము - సంకల్పము - మార్జన - జలాభిమంత్రణము చేసి నీళ్ళు పుచ్చుకోవలయును. పునః ఆచమనము పునర్మార్జన - పాప పురుష విసర్జనము.

ఆచమనము - ప్రాణాయామము - అర్ఘ్య ప్రధానము నీళ్ళలో చిటికెన (కుడి) వ్రేలుతో త్రికోణమును, మంత్రాక్షరములను (ప్రాతః కాల సంధ్యా అర్ఘ్యము వలె) వ్రాసి అర్ఘ్యము తూర్పు దిక్కుగా తిరిగి నిలుచుకొని అర్ఘ్యమియ్యవలయును.

కాలాతీత దోష ప్రాశ్చిత్థార్థము
ఉతాయాతం అను మంత్రముతో అర్ఘ్యము ఇవ్వవలెను.

ఆచమనము కేశవాది తర్పణలు చేసి సూర్యోపస్థానము తూర్పు దిక్కుగా నిలిచి చేయవలెను.

ఉదుత్యం అను మంత్రమును ప్రారంభించి సవితాపశ్చాత్తాత్ అను మంత్రము వరకు పఠించి ఆ తరువాత ఎడమ చేతి తర్జనీ మధ్యమాంగుళీయములకు కుడి చేతి తర్జనీ మధ్య మాంగుళీయములను అభిముఖముగా పెట్టి మధ్య రంధ్రముగుండా సూర్యుణ్ణి దర్శించవలెను.

॥ సూర్యోపస్థానమ్ ॥

ఉదుత్యం జాతవేద సమితి త్రయోదశర్చస్య సూక్తస్య। కణ్వ పుత్రప్రస్కణ్వ ఋషిః। సూర్యోదేవతా। న వాద్యాగాయత్ర్యః। ఉద్వయంతమసస్పరీతి చతస్రో నుష్టుభః। ఉద్యన్నద్యేతి త్రిఋచో రోగఘ్నః ఉపనిషదంత్యో ర్ధర్చోద్విషఘ్నః। చిత్రం దేవానామితి ఆంగిరసః కుత్సఋషిం। సూర్యో దేవతా। త్రిష్టుప్ ఛందః। సూర్యోపస్థానే వినియోగః॥

ఓం ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహంతి కేతవః। దృశే విశ్వాయ సూర్యం॥
అప త్యే తాయవో యథా నక్షత్రాయం త్యక్తుభిః। సూరాయ విశ్వచక్షసే॥
అదృశ్రమస్య కేతవో విరశ్మయో జనాం అను। భ్రాజంతో అగ్నయో యథా॥
తరణి ర్విశ్వదర్శతో జ్యోతిష్కృదసి సూర్య। విశ్వమాభాసి రోచనం॥
ప్రత్యఙ్ దేవానాం విశః ప్రత్యఙ్ ఉదేషి మానుషాన్। ప్రత్యఙ్ విశ్వం స్వర్దృశే॥
యేనా పావక చక్షసా భురణ్యం తం జనాం అను। త్వం వరుణ పశ్యసి॥
విద్యా మేషిరజ స్పృథ్వ హామిమానో అక్తుభిః। పశ్యన్ జన్మాని సూర్య॥

సప్త త్వా హరితో రథే వహంతి దేవ సూర్య। శోచిష్కేశం విచక్షణ॥
అయుక్త సప్తశుంధ్యువః సూరో రథస్య నప్త్యః। తాభిర్యాతి స్వయుక్తిభిః॥
ఉద్వయం తమసస్పరి జ్యోతిష్పశ్యంత ఉత్తరం।
దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మజ్యోతి రుత్తమం॥
ఉద్యన్నద్య మిత్రమహ ఆరోహన్నుత్తరాం దివం।
హృద్రోగం మమ సూర్య హరిమాణంచ నాశయ॥
శుకేషుమే హరిమాణం రోపణాకాసు దధ్మసి।
అథో హరిద్రవేషు మే హరిమాణం నిదధ్మసి॥
ఉదగాదయ మాదిత్యో విశ్వేన సహసా సహ।
ద్విషంతం మహ్యం రంధయన్మో అహం ద్విషతే రథం॥
చిత్రం దేవానాముదగాదనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః।
ఆప్రాద్యావా పృథివీ అంతరిక్షం సూర్య ఆత్మాజగతస్తస్థుషశ్చ॥
సూర్యో దేవీ ముషసం రోచమానాం మర్యోనయోషామభ్యేతి పశ్చాత్।
యత్రానరో దేవయంతో యుగాని వితన్వతే ప్రతి భద్రాయ భద్రం॥
భద్రా అశ్వా హరితః సూర్యస్య చిత్రా ఏతగ్వా అను మాద్యాసః।
నమస్యంతో దివ ఆ పృష్ఠమస్థుః పరిద్యావా పృథివీయంతి సద్యః॥
తత్సూర్యస్య దేవత్వం తన్మహిత్వం మధ్యాకర్తోర్వితతం సంజభార।
యదేదయుక్త హరితః సదస్థాదాద్రాత్రీ వాసస్తనుతే సిమస్మై॥
తన్మిత్రస్య వరుణస్యాభిచక్షే సూర్యో రూపం కృణుతే ద్యోరుపస్థే।
అనంత మన్య ద్రుశదస్య పాజః కృష్ణమన్యద్ధరితః సంభరంతి॥
అద్యాదేవా ఉదితా సూర్యస్య నిరంహసః పిపృతా నిరవద్యాత్।
తన్నోమిత్రో వరుణో మామహంతా మదితిః సింధుః పృథివీ ఉత ద్యౌః॥

నాసత్యాభ్యాం బర్హిరివ ప్రవృంజే॥

ఓం సవితా పశ్చాత్తాత్ సవితా పురస్తాత్ సవితోత్తరాత్తాత్ సవితా ధరాత్తాత్।
సవితా నః సువతు సర్వతాతిం సవితానో రాసతాం దీర్ఘమాయుః॥

ఓం శాంతిశ్శాంతిశ్శాంతిః ॥

సర్వారిష్ట శాంతిరస్తు। సమస్త మంగలావాప్తిరస్తు
చతుః సాగర పర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు

(ప్రవరోచ్చారః) . . . . ప్రవరాన్విత (గోత్రోచ్చారః) . . . . .

గోత్రోత్పన్నో హం ఋగ్వేదస్య అశ్వలాయన సూత్ర శాకల
శాఖాధ్యాయీ . . . . శర్మాహం భో అభివాదయే॥
అపసర్పంత్వ్యిస్య . . . . భూతోచ్చాటనే వినియోగః॥
అపసర్పంతుయే భూతా . . . . బ్రహ్మ కర్మసమారభే॥
పృథివీతి మంత్రస్య . . . . ఆసనే వినియోగః
ఓం పృథివీత్వయా . . . . అనంతాసనాయనమః॥
ఓంమిత్యేకాక్షరంబ్రహ్మ . . . . పంచశీర్షోపనయనే వినియోగః॥

॥ ప్రాణాయామ ॥ కరన్యాస ॥ హృదయాదిన్యాస ॥ ధ్యానాంతంకృత్వా సవితృ నామక శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ ప్రేరణయా సవితృనామక శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ ప్రీత్యర్థం మాధ్యాహ్న సంధ్యా గాయత్రీ మంత్ర జపం కరిష్యే ॥

(మాధ్యహ్నే "శ్వేతవర్ణ" మితి వక్తవ్యమ్)

ఓం॥ భూర్భువస్వః॥ తత్సవితుర్వరేణ్యం॥ భర్గో దేవస్య ధీమహి॥
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

॥పునః ప్రాణాయమ, కరన్యాస, హృదయాదిన్యాస, ధ్యానాంతం కరణీయమ్॥

మాధ్యాహ్న సంధ్యాంగ గాయత్రీ మంత్ర జపః సంపూర్ణం శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు

యస్యస్మృత్యాచ . . . . తదస్తు యే॥

అనేన మాధ్యాహ్న సంధ్యావందనేన . . . . ప్రీయతాం ప్రీతో వరదోభవతు॥

కాయేనవాచా . . . . సమర్పయామి॥

మంత్ర తస్తంత్రతః . . . . మదర్పణం॥

మధ్యే మంత్ర తంత్ర నియమలోప ప్రాశ్చిత్తార్థం
నామత్రయ మంత్ర జపం కరిష్యే॥

అచ్యుతాయనమః, అనంతాయనమః గోవిందేయనమః

॥అచ్యుతానంత గోవిందోభ్యోనమోనమః॥

॥ శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు ॥

॥ ఇతి మాధ్యాహ్న సంధ్యావందనమ్ ॥

గోత్రోచ్చారణము చేసి భూతోచ్చాటనము, ఆసనశుద్ధి పృథివీ ప్రార్థనా గాయత్రీ ఆవాహనము, కరన్యాసము, అంగన్యాసము, ధ్యానము, జపము ఇత్యాదులు ప్రాతః కాల సంధ్యావందనము వలె చేయవలయును.

జాతవేదసే అను మంద్రము నుండి దిక్గ్‌నమస్కారము ఇత్యాదులు కృతాకృతము అనగా చేయ వలెనని విధిలేనందువలన చేసిన యెడల పుణ్యము అధికము.

॥ అథ సాయం సంధ్యా ॥

(ఆచమ్య) ఓం కేశవాయ స్వాహా . . . . శ్రీ కృష్ణాయనమః
(ప్రాణానాయమ్య) ప్రణవస్య . . . . భూర్భువస్సరోమ్॥
(సంకల్ప) శ్రీ మద్భగవతో . . . . శుభతిథౌ

భారతీ రమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత శ్రీ విష్ణు ప్రేరణయ శ్రీ విష్ణు ప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యాముపాసిష్యే॥

(మార్జనమ్) ఆపోహిష్ఠేతి . . . . ఆపోజనయథాచనః

॥ జలాభిమంత్రణమ్ ॥

అగ్నిశ్చేత్యస్య మంత్రస్య హిరణ్య గర్భఋషిః। అగ్ని మామన్యు మన్యుపతయో దేవతా। ప్రకృతీ పురుషచ్ఛందః జలాభిమంత్రణే వినియోగః॥
అగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః। పాపేభ్యో రక్షంతాం। యదహ్నాత్ పాపమకార్షం। మనసావాచా హస్తాభ్యాం। పద్భ్యా ముదరేణశిశ్నా। అహస్తదవలుంపతు। యత్కించ దురితం మయి। ఇదమహం మామృతయోనౌ। సత్యేజ్యోతిషి జుహోమిస్వాహా॥

కేశవాయస్వాహా . . . . శ్రీ కృష్ణాయనమః॥

(పునర్మార్జనమ్) ఆపోహిష్ఠే తినవర్చస్య . . . . ఆపోజన యథాచనః॥
శంనోదేవి . . . . రవసేహువే॥

॥ పాప పురుష విసర్జనమ్ ॥

ఋతంచేతిత్ృచస్య . . . . అంతరిక్ష మథోస్వః॥

॥ అర్ఘ్యప్రదానమ్ ॥

అచమ్య, ప్రాణానాయమ్య, దేశకాలౌ సంకీర్త్య, ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభ తిథౌ శ్రీ సూర్యాంతర్గత నారాయణ ప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యార్ఘ్య ప్రదాన మహం కరిష్యే॥

(అర్ఘ్య ప్రదానం ప్రాతః సంధ్యార్ఘ్యవత్ కరణీయమ్ త్రివారం)

మోష్వా అద్యేత్యస్య మంత్రస్య కాణ్వోమేధాధిరాంగిరస ప్రియధశ్చద్యారు ఋషిః। ఇంద్రోదేవతా। త్రిష్టుప్ ఛందః కాలాతీత ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య ప్రదాన మహంకరిష్యే॥

మోష్వ ద్య దుర్హణావాత్సాయంకరదారే అస్మత్। అశ్రీర ఇవ జామాతా॥

ఉత్తిష్ఠోత్తిష్ఠ గంతవ్యం పునరాగమనాయచ
ఉత్తిష్ఠదేవి స్థాతవ్యం ప్రవిశ్య హృదయం మమ

॥అసావాదిత్యోబ్రహ్మ॥ కేశవాయస్వాహా . . . . శ్రీ కృష్ణాయనమః
(శుక్ల పక్షే కేశవాది దామోదరాంతం కృష్ణే సంకర్షణాది కృష్ణాంతం తర్పణం కుర్యాత్)

॥అపసర్పం త్వ్యత్యస్య . . . . బ్రహ్మ కర్మ సమారభే॥
పృథివీతి మంత్రస్య . . . . అనంతాసనాయనమః॥
ఓమితే కాక్షరం బ్రహ్మ . . . . సాయుజ్యం వినియోగమ్
ఆయాత్వ్యత్యస్యమంత్రస్య . . . . పంచశీర్షోపనయనే వినియోగః॥
(ప్రాణాయామ, కరన్యాస, హృదయాదిన్యాస, ధ్యానాంతం కృత్వా గాయత్రీ మంత్ర జపం కుర్యాత్)

పునః ప్రాణాయామః, కరన్యాసః, హృదయాదిన్యాసః, ధ్యానమపి సవితృనామక శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ ప్రేరణయా సవితృనామక శ్రీ లక్ష్మీనారాయణ ప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యాంగ గాయత్రీ మంత్ర జపః సంపూర్ణం శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు॥

(సాయం "కృష్ణవర్ణమితి" వక్తవ్యమ్)

(సూర్యోపస్థానాదీని ప్రాతస సంధ్యావత్ ఆచరితవ్యమ్)

(సాయం పశ్చిమాదారభ్య దిక్ నమస్కారాః కర్తవ్యమ్)
సాయంకాలము పడమర దిక్కునుండి ప్రారంభించవలయును.

॥ శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు ॥

అథ యజ్ఞోపవీత ధారణ విధిః

ఉపాకర్మ రోజు, యజ్ఞోపవీతము తెగినను, జాతా శౌచము అనగా పురుటి వచ్చిన తరువాతగాని, మృతా శౌచము అనగా మైల వెళ్ళిన తరువాతగాని నూతన యజ్ఞోపవీతము ధారణము చేయునపుడు లేదా ఉపనయనమునకు అంగముగా యజ్ఞోపవీత ధారణకు ఈ విధానమును ఆచరించవలయును.

ఆచనము - ప్రాణాయామము - సంకల్పము - శుభ తిథౌ అనిన తరువాత భారతీ రమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత శ్రీ లక్ష్మీ నారాయణ ప్రేరణయా . . . ప్రీత్యర్థం మమ ఆత్మనః శృతిస్మృతి పురాణోక్త ఫల ప్రాప్త్యర్థకం శ్రౌత స్మార్త కర్మానుష్ఠాన సిద్ధ్యర్థం యజ్ఞోపవీతధారణం తదంగ తత్సంస్కారంచ కరిష్యే (అని నీళ్ళు వదలవలెను).

ముందు పదిమాట్లు గాయత్రీ మంత్రముతో అభిమంత్రించిన నీళ్ళతో యజ్ఞోపవీతమును ప్రోక్షణ, తరువాత ఆపోహిష్ఠా అను మంత్రముతో గూడ ప్రోక్షించి ఆ తరువాత యజ్ఞోపవీతమును అభిమంత్రించవలయును.

బ్రహ్మ జజ్ఞానం గౌతమో వామదేవో బ్రహ్మ త్రిష్టుప్ 1 సూత్ర కరణేవిని యోగః ॥ఓం బ్రహ్మ జజ్ఞానం ప్రథమం పురస్తా ద్విసీమతః సురుచోవేన ఆవః। నబుధ్న్యా ఉపమా అస్యవిష్ఠాః నతశ్చయోని మసతశ్చవివః॥ ఇదం విష్ణుః కాణ్వోమేధా తిథిర్విష్ణుర్గాయత్రీ సూత్ర త్రిగుణీకరణేవినియోగః। ఓం ఇదం విష్ణుర్విచక్రమే త్రేధా నిదధేపదం। సమూళ్హమస్య పాంసురే। ఈ రెండు మంత్రములతో యజ్ఞోపవీతమును రెండు మోకాళ్ళకు వేసుకొని కుడిచేతితో త్రిప్పవలెను. త్ర్యంబకం మైత్రావరుణిర్వశిష్ఠో రుద్రోనుష్టుప్। గ్రంథి బంధనే వినియోగః। ఓం త్ర్యంబకం యజామహే సుగంధిం పుష్టివర్ధనం। ఉర్వారుక మివ బంధనాత్ మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్॥ గ్రంథిని ముట్టవలెను. బ్రహ్మణేనమః సూత్రోత్పాదకం బ్రహ్మాణం తదం తర్యామిణం విష్ణు మావాహయామి। రుద్రాయనమః తద్గ్రంథిదాతారం రుద్రం తదంత ర్యామిణం భారతీ రమణ ముఖ్య ప్రాణాంతర్గత శ్రీ సంకర్షణం ఆవాహయామి. ఇవి రెండు చెప్పిన తరువాత యజ్గోపవీతములో ఉన్నటువంటి 9 పోగులలోను భగవంతుడిని ఆవాహన చేయవలయును. 1. ఓంకారాయనమః, ఓంకార వాచ్యమనిరుద్ధ మావాహయామి, 2. అగ్నయేనమః అగ్న్యం తర్యామిణం భా ముతర్గత ప్రద్యుమ్నమా వాహయామి, 3. నాగాయనమః నాగాంతర్యామిభాము సంకర్షణమా... 4. సోమాయనమః సోమాంతర్గత భా.ము. వాసుదేవ.... 5) పితృభ్యోనమః తదుతర్గత భా.ము. నారాయణాయమా... 6. ప్రజాపతయేనమః తదంతర్గతభా.ము. వాసుదేవాయ, 7. వాయువేనమః తదంతర్గత భా.ము. ప్రద్యుమ్నా... 8. సూర్యాయనమః తదంతర్గత భా.ము. సంకర్షణ... 9. విశ్వన్‌దేవాన్ తదంతర్గత భా.ము. అనిరుద్ధ వాహయామి ॥ఓం అసునీతే పునరస్మాసు చక్షుః పునః ప్రాణమిహనోధేహి భోగం జ్యోక్పశ్యేమ సూర్య ముచ్చరంత మనుమతే మృళయానః స్వస్తి॥ ఈ మంత్రముతో ప్రాణ ప్రతిష్ఠ అనగా సన్నిధానమును ధ్యానించి పూజ చేసి పదిమాట్లు గాయత్రీ జపము చేసి సూర్యునికి చూయించి శ్రీవామనమూర్తిని ధ్యానించి మమబ్రాహ్మణ్య సిద్ధ్యర్థం వహామిత్వామతంద్రితః ।పావిత్ర్యం జలమాయుష్యం శ్రియంకాంతిమరోతగాం । హరి తద్భక్త సేవాంచ

సదాకురు జగత్ప్రియ। ఈ రీతిగా ప్రార్థనా చేసి యజ్ఞోపవీత మిత్యస్యమంత్రస్య. పరబ్రహ్మ పరమాత్మాత్రిష్టప్ శ్రౌతస్మార్త నిత్యకర్మానుష్ఠాన సిద్ధ్యర్థే యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే అని యజ్ఞోపవీతమును శిరస్సుపై భాగములో కుడి అరచేతిని నాభి దగ్గర ఎడమ అరచేతిని అధోముఖంగా ఉంచుకొని - యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతే యత్సహజం పురస్తాత్ ఆయుష్యమగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః। ఈ మంత్రమును చెప్పి ముందుగా కంఠమునందు ధరించి కుడి చేతిని పైకి ఎత్తవలెను. యజ్ఞోపవీతము ఎడమ భుజమునందు ఉన్నచో సవ్యము. కుడి భుజము మీద ఉన్నచో అపసవ్యమగును. ఎల్లప్పుడు సవ్యముగా ఉండవలెను. కొన్ని విశేష కార్యముల యందు మాత్రము సమయానుసారముగా ధరించవలయును.

తరువాత - గాయత్రీ వేదమాతాసి సూత్ర రూపేణ తిష్ఠసి పూర్వ సూత్రగతం తేజః నూతనే స్థాపయామ్యహం అని నూతన మరియు పాత యజ్ఞోపవీతములు శరీరముపై ఉన్నపుడే చేర్చి ఘర్షణ చేయవలయును. ఉపవీతం భిన్న తంతుం జీర్ణ కశ్మల దూషితం। విసృజామి జలే బ్రహ్మన్ వర్చో దీర్ఘయురస్తుమే అని మంత్రము చెప్పి పాత యజ్ఞోపవీతమును నడుము క్రింద నుంచి తీసి కాళ్ళకు తగులనీయకుండా నీటిలో వేయవలెను.

ఇతి యజ్ఞోపవీత ధారణ విధిః